令和8年度11月分　学校給食予定献立表

碧南市第２学校給食センター

日曜	献立名	赤 体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑 体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄 エネルギーのもとになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油・種実	エネルギー kcal 中学校 小学校
2 月	ご飯　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**		806
	えびシューマイ（2個）	ぎょにく　えび			たまねぎ	しゅうまいのかわ		609
	マーボーきのこ	**ぶたにく**　とうふ みそ		**にんじん　はねぎ**	たまねぎ　しめじ　えのきたけ　たけのこ　にんにく　しょうが	さとう　でんぷん	あぶら	
	やみつききゅうり				**きゅうり　キャベツ**　にんにく	さとう	ごまあぶら	
4 水	ご飯　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**		776
	鶏肉といちじくのチーズ焼き	とりにく	チーズ		**いちじく**	でんぷん	あぶら	597
	切干大根炒め	ハム			**きりぼしだいこん　キャベツ**　とうもろこし　レモン	さとう	あぶら	
	つみれ汁	ぎょにく　かまぼこ		**にんじん　こまつな**	たまねぎ　**はくさい**　しょうが			
5 木	ご飯　牛乳 ご飯に混ぜて食べましょう。		**ぎゅうにゅう**			**こめ**		892
	カレーピラフの具	ぶたにく		あかピーマン	たまねぎ　えだまめ　とうもろこし			699
	さばのトマトソース	さば		トマト	にんにく	**さとう**		
	洋風おでん	ウインナー　ちくわ	こんぶ	**にんじん　チンゲンサイ**	**だいこん**	じゃがいも		
6 金	白玉うどん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**しらたまうどん**		826
	きのこうどんの汁	**あぶらあげ**　とりにく		**にんじん　ほうれんそう**	しめじ　えのきたけ　**だいこん**	じゃがいも		620
	ちくわの赤しそ天ぷら（小2個、中３個）	ちくわ		**あかしそ**		**こむぎこ**	あぶら	
	五目煮豆	**だいず**	こんぶ	**にんじん**	**こんにゃく　ごぼう**	さとう		
9 月	ご飯　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**		899
	生揚げの五目煮	**ぶたにく**　ちくわ あつあげ		**にんじん**　いんげん	たまねぎ　ほししいたけ	さとう　でんぷん		670
	いもくりコロッケ					じゃがいも　さつまいも　パンこ	あぶら　くり	
	ひじきと野菜のあえもの		ひじき	**ほうれんそう　にんじん**	**キャベツ**　とうもろこし	さとう		
10 火	りんごパン　牛乳		**ぎゅうにゅう**			パン		865
	鮭メンチカツ	さけ　ぎょにく			たまねぎ	パンこ　こむぎこ	あぶら	695
	チリコンカン	**ぶたにく　だいず**		**にんじん**　いんげん　トマト	たまねぎ	いんげんまめ		
	花野菜サラダ	ハム		ブロッコリー	**カリフラワー　キャベツ**			
	ごまドレッシング						ドレッシング	
11 水	ご飯　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**		833
	鶏肉とれんこんのピリ辛ソースかけ	とりにく			**れんこん**	でんぷん　さとう	あぶら	637
	焼きビーフン	ぎょにくソーセージ		**にんじん**　きピーマン	もやし　にんにく　きくらげ	ビーフン	あぶら	
	中華スープ	**ぶたにく**		**チンゲンサイ　にんじん**	メンマ　**だいこん　はくさい**			
12 木	五穀ごはん　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**　はつがげんまい　くろまい　あかまい		870
	秋のキーマカレー	**ぶたにく　だいず**		**にんじん**　トマト	たまねぎ　**れんこん**　にんにく	さつまいも		673
	オムレツ	たまご				さとう		
	海そうサラダ		わかめ　いとかんてん　さくらそう		**きゅうり**　とうもろこし			
	青じそドレッシング						ドレッシング	
13 金	ご飯　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**		755
	白ごまつくね（２個）	とりにく			たまねぎ	パンこ　こむぎこ	ごま	600
	根菜サラダ	ツナ		みずな　**にんじん**	ごぼう　**れんこん**	さとう	あぶら	
	八杯汁	とりにく　なまあげ		**にんじん　ほうれんそう**	**だいこん**	やきふ		
16 月	ご飯　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**		818
	いかフライのレモン煮	いか			レモン	パンこ　こむぎこ　さとう	あぶら	637
	野菜と里芋の煮物	とりにく　はんぺん		**にんじん**　いんげん	たまねぎ　**だいこん**	**さといも**　さとう		
	しそあえ			**あかしそ**	**キャベツ**　もやし　**きゅうり**			
17 火	ご飯　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**		751
	揚げぎょうざ（２個）	ぶたにく			キャベツ　たまねぎ	ぎょうざのかわ	あぶら	596
	ブロッコリーの中華炒め	ツナ　あつあげ		ブロッコリー　あかピーマン	**キャベツ**		あぶら	
	もずくと卵のスープ	ハム　たまご	もずく	**にんじん　はねぎ**	たけのこ　もやし	でんぷん		
18 水	ご飯　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**		776
	野菜はんぺんの和風ピリ辛ソースかけ	やさいはんぺん			えのきたけ　えだまめ　にんにく　しょうが	さとう		598
	みそ煮	とりにく　なまあげ　みそ		**にんじん**　いんげん	こんにゃく　**だいこん　はくさい**	**さといも**　さとう		
	『りんご』				りんご			

令和8年度11月分　学校給食予定献立表

碧南市第２学校給食センター

日曜	献立名	赤 体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑 体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄 エネルギーのもとになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油・種実	エネルギー kcal 中学校 小学校
19 木	わかめご飯　牛乳		わかめ　**ぎゅうにゅう**			**こめ**		832
	チキンカツ	とりにく				パンこ　こむぎこ	あぶら	686
	じゃがいもの生姜じょうゆ炒め	ベーコン		あかピーマン	しょうが	じゃがいも　さとう	あぶら	
	かぶのすまし汁	かまぼこ　なまあげ		**にんじん　こまつな**	**かぶ**			
20 金	あいちの米粉パン　牛乳		**ぎゅうにゅう**			こめこパン		755
	碧南焼きそば	**ぶたにく**　ちくわ	**しらすぼし**　あおのり	**にんじん**	**キャベツ**　たまねぎ　しょうが	ちゅうかめん	あぶら	623
	さかなソーセージのオイスターソース炒め	ぎょにくソーセージ		**チンゲンサイ**　きピーマン				
	レモンゼリーポンチ				パインアップル　もも　レモン	さとう　はちみつ		
	秋を感じる和食の日　秋が旬の食材や秋を感じる和食料理が登場します。詳しくは**食育だより**を見てください。							
24 火	ご飯　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**		795
	くりご飯の具	かまぼこ				さつまいも	くり	622
	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	とうふ　とりにく			たまねぎ　しめじ　ほししいたけ　えだまめ	さとう　でんぷん		
	秋野菜のみそ汁	なまあげ　みそ		**にんじん　チンゲンサイ　みつば**	**れんこん　かぶ**			
	アジアを知ろう！！『ブルネイ・ダルサラーム国』献立							
25 水	ミルクロールパン　牛乳		**ぎゅうにゅう**			パン		894
	アヤムゴレン	とりにく			にんにく　しょうが	でんぷん　くろざとう	あぶら	661
	白菜のクリーム煮	ベーコン　とうにゅう		**にんじん**　いんげん	**はくさい　れんこん**　しめじ			
	さつまいものソテー	ツナ			たまねぎ	さつまいも	あぶら	
26 木	ご飯　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**		753
	レバーの揚げ煮	レバー　だいず			にんにく　しょうが	でんぷん　さとう	あぶら	590
	キャベツのたくあんあえ				**キャベツ**　たくあん		ごま	
	はりはり汁	**ぶたにく**　なまあげ		みずな　**にんじん**	たまねぎ　**はくさい**　ほししいたけ			
30 月	ご飯　牛乳		**ぎゅうにゅう**			**こめ**		778
	『ししゃもの姿焼き』（２個）	ししゃも						608
	じゃがいものそぼろ煮	**ぶたにく**　はんぺん		**にんじん**　いんげん	たまねぎ　しょうが	じゃがいも　さとう		
	『れんこんの塩炒め』	ツナ		あかピーマン	**れんこん　キャベツ**	さとう	ごまあぶら	

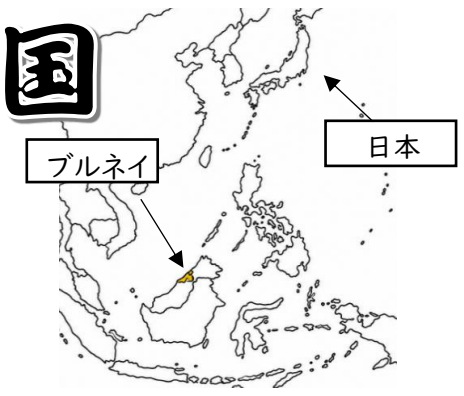
きのこあんかけに、**有機みりん**を使用します。

スパイスをきかせたフライドチキンです。本場ではヤシ油で揚げます。

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。（給食回数18回）　※愛知県産・碧南市産の食材は**太字**になっています。
※材料は、すべてを記載しているわけではありません。　※水産物（練り製品を含む）は、えび・かに・いかなどが混ざる可能性があります。
※アレルギー原因物質については、食物アレルギー詳細な献立表で確認してください。
※『　　』は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

アジアの国を知ろう！ ブルネイ・ダルサラーム国

ブルネイ・ダルサラーム国は、東南アジアのボルネオ島にあります。ボルネオ島は、世界の中でも珍しく、「インドネシア共和国」、「マレーシア」、「ブルネイ・ダルサラーム国 」と3つの国が一つの島の中にあります。1年を通して気温と湿度が高いため、暑くても食欲を刺激する辛い物やスパイスをきかせた料理、汗で体から出てしまった塩分を補うことのできるスープなど、暑い国ならではの料理があります。また、宗教の影響を強く受けていて、豚肉やお酒など食べることができないものもあります。



ブルネイを代表する伝統料理

アンブヤ

サゴヤシの樹液から作った粉を、お湯で溶いた料理です。チャンダスやチョパンといった専用のお箸のようなものに、ぐるぐる巻いて食べます。もちもちとした食感が特徴ですが、アンブヤには味がほとんどないので、辛いソースや甘いソース、カレーと一緒に食べます。

暑さに負けない庶民派グルメ

ナシカトック

ナシは「ごはん」、カトックは扉をたたいて合図する「ノック」の意味です。店をノックすれば、いつでも買うことができるということが料理の名前の由来です。ご飯に給食でも登場する「アヤムゴレン（フライドチキン）」をのせて「サンバル」という甘辛いソースをかけて食べます。

甘さでリフレッシュ！甘い飲み物

バンドンジュース

バラのシロップと水、牛乳、炭酸ジュースなどを混ぜたフローラルな香りのジュースです。バンドンは「水と混ぜる」という意味があります。甘くておいしい飲み物が、ブルネイにはたくさんあるそうです。